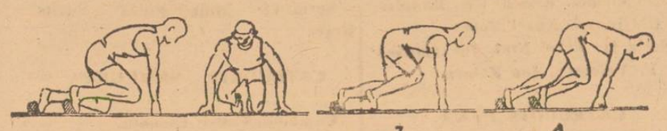
PAGINA TUTUROR SPORTURILOR

Tehnica atletismului

Cursele de viteză

Cursele de viteză, de sprint, au trecut totdeauna, în ochii sportivului tânăr drept probă regină. apanajul campionilor. poate pentru că nu cere la început decât o tehnică ușoară și pentrucă este suficient să ai o oarecare înclinare



că re alergat pentru a obține, fără un antrenament prea dificil, rezultate excelente.

Sprintul se compune din trei părți distincte: A) Plecarea; B) Cursa propriu zisă; C) Sosirea.

Plecarea

Plecarea a fost întotdeauna marea spaimă a sprinterilor. «Am pierdut plecarea» este scuza obișnuită a unui alergător, care nu întârzie decât din cauza că se ocupă prea mult de amănunte.

Scopul ei

Scopul plecării este următorul:

Să-i așeze pe atlet într'o poziție în care să poată pune în mișcare «la detunătura revolverului» toți mușchii cu maximum de rapiditate și suplețe și să-i pună în acțiune pentru a pregăti progresiv cursa propriu zisă.

Plecarea comportă trei poziții:

PE LOCURI (fig. 1).

FIȚI GATA (fig. 2).

DETUNATURA (fig. 3).

Pe locuri

Ce trebue să faceți (fig. 1): Genunchiul (stâng sau drept) așezat pe pământ. Greutatea corpului se repartizează, astfel pe părțile sprijinite pe pământ.

Mâinile și brațele la înălțimea și lărgimea umerilor. Capul ținut normal.

Ce nu trebue să faceți (fig. 2): Brațele prea depărtate și îndoite. Corpul mult aplecat înainte și picioarele desaxate.

Fiți gata!

Alergătorul ridică genunchiul de pe pământ și să apleacă în față. In această poziție el trebue să poată aștepta, fără să se clintească, focul de revolver.

Ce trebue să faceți (fig. 3): Tălpile sunt lipite perfect de bloc (marginea gropițelor). Greutatea corpului înainte, spatele cât mai orizontal. Capul nu trebue ridicat exagerat.

Ce nu trebue să faceți (fig. 4): Tălpile deslipite de blocuri (marginea gropițelor). Corpul prea înainte față de mâini. Asa nu poți aștepta neclintit focul de revolver. Din cauza picioarelor prea alungite nu se poate executa o detentă eficace la pornire.

Plecați! (detunătura)

In momentul dării semnalului mâinile alergătorului părăsesc pământul desechilibrând corpul înainte. Detenta energică a picioarelor îi permite să-și regăsească echilibrul. Piciorul stâng este adus puternic înainte, brațul opus este proiectat și el în sensul cursei. în timp ce celalt braț este dus înapoi ne-crispat.

Ce trebue să faceți (fig. 6 și 7). Detenta picioarelor este executată într'un plan prea vertical. Pierdere de timp. Pieptul prea ridicat.

Detentă prea oblică, în jos (fig. 7). Riscați să pierdeți echilibrul.

Cursa propriu zisă

Primele fulcuri sunt scurte și rapide. Aceasta este punerea în acțiune a alergătorului.

Fulcurile se alungesc apoi într'un ritm violent dar ordonat. Aceasta este viteza propriu zisă și variază după atleți a căror musculaturâ le permite sau nu să alerge ridicând genunchii.

Este necesar să știți că întotdeauna contactul cu pământul trebue făcut cu partea cea mai puternică a piciorului, adică cu talpa — nici cu vârful nici cu călcâiul picioarelor. De aceia când vă pregătiți să puneți piciorul pe pământ cu vârful picioarelor ridicat.

Sosirea

S'a discutat mult despre sosirile lui Paddock, câștigătorul Olimpiadei din 1920 care executa un adevărat salt în lungime la sosire. Mulți sprinteri au încercat să-l copieze dar nu au reușit.

Sosirea cu împingerea pieptului printr'o ușoară flexiune a trunchiului este cea mai indicată.

In rezumat. pentru a alerga în sprint lung sau scurt trebue:

1) să fii iute.

2) să rămâi suplu. adică «relaxat».

3) să știi că brațele joacă un rol important: mențin echilibrul și sunt propulsoare.

4) să nu-ți fie rușine să respiri. Expiră puternic când simți nevoia

— • —

Convocare

L. A. R. E. S. convoacă pentru Duminică 9 Ianuarie a. c. orele 9 pe toți jucătorii echipei a I-a. rezervele și membrii clubului său la adunarea generală extraordinară ce va avea loc la fabrica Zamfirescu din str. Samuel Vulcan No. 46.

Sunt rugați toți cei ce fac parte din comitetul Lares-ului să ia parte la adunarea generală extraordinară de Duminică, la locul și ora specificată mai sus.

BULETIN SPORTIV INTERN

Oficialii reuniunei de box dela «Milea»

Pentru reuniunea de box ce are loc mâine dimineață, la „MILEA", F. R. Box-ul a făcut următoarele delegări de oficiali:

Delegat general: d. Mihail Drăgoi.

GHEORGHE POPESCU — GEZA TOTH

Judecători: d-nii Al. Aureliu, Mihail Drăgoi, Gh. Voican.

Director de luptă: d. Ion Firu.

Cronometror: d. I. Ceaureanu.

ION POPA — ION ISTRATE

Judecători: d-nii I. Stătescu, C. Ionescu, L. Tulbure.

Director de luptă: d. C. Negoiță.

Cronometror: d. cpt. Emil Marinescu.

CONST. DAVID — C. DUMITRESCU

Judecători: d-nii Al. Aureliu, M. Zottu, cpt. Emil Marinescu.

Director de luptă: d. George Stănescu.

Cronometror: d. I. Ceaureanu.

AMATORI

Judecători: d-nii V. Dumitrescu, Gh. Voican, M. Zottu.

Director de luptă: d-nii V. Șerbănescu, N. Stănescu.

Cronometror: cpt. Emil Marinescu.

Medici: d-nii dr. A. Siligeanu, maior dr. V. Coferu, dr. I. Suteu.

Comisari de ring: d-nii V. Dumitrescu, Gh. Voican, L. Tulbure.

Speaker: d. C. Păun-Pykomar.

Cântarul și vizita medicală au loc la F. R. Box, Sâmbătă 8 Ianuarie 1944, ora 19. Delegați: d-nii M. Drăgoi, dr. I. Suteu, C. Poenaru.

Matchurile de box cu Slovacia

(Continuare din pag. I-a)

prezenta în campionate, cum este cazul ploeșteanului Nicolae Mihăilescu.

PRIMA REUNIUNE IN BUCUREȘTI

Tot pentru binele boxului românesc ar fi ca prima întâlnire România—Slovacia să se dispute în București, pentruca reprezentanții noștri să ia contact cu adversarii lor într'un cadru convenabil lor.

In felul acesta ne vom putea da seama de posibilitățile amatorilor noștri pe care îi vom putea pregăti în consecință, pentru viitoarele întâlniri internaționale.

Incheind, vom spune că matchurile cu Slovacia sunt un bun prilej de afirmarea boxului românesc, prilej care nu trebue, în niciun caz, scăpat. **K. O.**

Adunarea generală a Asociației Sportive „Jean Constantinescu"

Duminecă 2 Ianuarie crt., în sala proprie din strada Claudiului 16, s'a ținut adunarea generală anuală a asociației sportive „Jean Constantinescu".

Au luat parte la adunarea generală: întreg comitetul în frunte cu d. Nicu Marinescu, președintele asociației, maestrul Jean Constantinescu, fondatorul și actualul președinte de onoare al asociației, boxerii profesioniști și amatori de sub conducerea maestrului Mielu Doculescu și un mare număr de membri susținători și simpatizanți ai grupării pugilistice din cartierul Călărași.

Adunarea a fost deschisă la orele 18 de către d. președinte Nicu Marinescu.

După ce s'a păstrat un minut de reculegere în memoria sportivilor căzuți în război, președintele dă cuvântul d-lui Ion Popa, secretarul general al asociației, care prezintă Darea de Seamă pe anul 1943.

In numele membrilor asociației secretarul general a adus mulțumiri maestrului Jean Constantinescu pentru sprijinul acordat, precum și pentru munca depusă de comitet și în special de d. președinte Nicu Marinescu, vice președinții d-nii Gică Iliescu și Florea Tăju și d. Costică Marinescu, membru susținător.

Activitatea maestrului Mielu Doculescu

Urmează elogiul activității maestrului Mielu Doculescu, acest neobosit animator al boxului, care prin munnca neîntreruptă depusă în slujba sportului cu mănuși, a reușit să ridice asociația „Jean Constantinescu" în fruntea grupărilor pugilistice din întreaga țară.

Datorită acestei activități asociația prezintă pe anul ce a trecut un strălucit bilanț din care extragem următoarele:

S'au organizat în cursul anului 1943: 51 reuniuni de box, dintre cari 40 amatoare, 7 mixte și 4 gale profesioniste de mare envergură. O cifră record neatinsă până acum de nici o altă grupare din țară.

Au fost aduse să boxeze la aceste reuniuni echipele amatoare: „Gloria CFR" din Galați, CFR—Timișoara, și CFR—T. Severin și o serie de profesioniști din Galați, Timișoara, T. Severin, Brașov și Reșița.

In luna Septemvrie s'a organizat cu un deosebit succes „Campionatele de vară de box amator", la cari au participat toate grupările pugilistice din capitală.

Federația Română de Box apreciind la justa valoare activitatea maestrului Mielu Doculescu i-a încredințat în luna Noemvrie organizarea „Campionatelor amatoare ale orașului București".

Propaganda pugilistică în provincie nu a fost neglijată. Astfel s'au organizat deplasări ale echipei amatoare la Galați, Cernăuți, T. Severin, Timișoara, Buzău, Târgoviște și Ploești.

Sub conducerea maestrului Mielu Doculescu activează în prezent un număr de peste 10 profesioniști în frunte cu internaționalul Grigore Jelesneac, foștii campioni George Georgescu și Dumitru Panaitescu Zigotto, tânăra speranță Costel Stănescu și alte elemente de valoare.

Peste 200 amatori din rândurile cărora dăm pe: Ilie Ursu, Constantin Dumitrescu, Romulus Caracaș, Niculae Bărbulică, Dumitru Petrescu, Niculae Buză, Florea Stanomir, completează lotul maestrului Mielu Doculescu.

Amatorii asociației „Jean Constantinescu" au susținut în anul 1943 un număr de 478 matchuri dintre cari au câștigat 206, terminând la egalitate de 93 de ori.

*

După cetirea Dării de Seamă se depune raportul cenzorilor, care fiind aprobat de adunarea generală, se dă cuvenita descărcare vechiului comitet al cărui mandat a expirat.

alege următorul comitet de conducere pe anul 1943:

ALEGEREA NOULUI COMITET

Prin aclamațiuni adunarea generală

Președinte de onoare: d. Jean Constantinescu.

Membrii de onoare: d-nii Alexandru Nicolau, Gică Iliescu și Florea Tăju.

Președinte activ: d. Nicu Maricescu.

Vice președinți: d-nii Constantin Marinescu și Gheorghe Purec.

Secretar General: d. Ion Popa.

Casier și maestru de box: d. Mielu Doculescu.

Membrii în comitet: d-nii Constantin Alexandrescu, Valeriu Constantinescu, Vasile Florescu, Ion Niculescu, Constantin Stănescu, și Gheorghe Stoenescu.

Consilier tehnic: d. Cristache Negoiță.

Prim cenzor: d. avocat Mircea Popescu.

Cenzori: d-nii Vasile Danielescu și Vasile Rădvan.

Cenzori supleanți: d-nii Niță Cristea și Petre Vasilescu.

Membrii susținători: d-nii Ștefan Arghirescu, Radu Barbu, Ilie Bărbulică, Ștefan Gănțoiu, Vasile Georgescu, Anghel Milan, Marin Nemțeanu, Tiți Nicolaescu, Niculae Stănescu și Vasile I. Vasile.

MIELU DOCULESCU

PROECTE PENTRU VIITOR

După terminarea adunării generale membrii noului comitet și membrii susținători au ținut o consfatuire fixându-se în linii generale programul de activitate pe anul 1944.

S'a decis ca sala de antrenament din strada Caludiului să fie complet renovată și utilată cu cele mai perfecționate aparate astfel ca pe lângă box să se poată preda de către maestrul Mielu Doculescu și lecțiuni de educație fizică și gimnastică.

Se va acorda ca și până acum toată atenția deplasărilor de propagandă în întreaga țară, aducându-se în acelaș timp în capitală echipele amatoare și profesioniștii din provincie.

Punctul principal al acestei viitoare activități îl formează însă amenajarea unei săli cu mare capacitate în care să se poată organiza reuniuni săptămânale. In sezonul de vară se va achiziționa una din arenele de football astfel ca activitatea să poată continua fără întrerupere, în tot cursul anului.

Pentru realizarea acestor deziderate toți cei prezenți au decis crearea — prin subscripție — a unui fond al asociației.

In capul listei s'a înscris d. Gheorghe Purec, care a donat suma de 10.000 lei. Gestul noului vice președinte este elocvent și arată pe adevăratul sportiv care înțelege să treacă dela început la realizări. Subscripția a continuat strângându-se o sumă care a depășit o jumătate de milion.

*

Simpla expunere a celor de mai sus constitue cel mai bun certificat pentru rodnica activitate depusă de asociația „Jean Constantinescu" în domeniul boxului și nu mai are nevoe de nici o adăugire din partea noastră.

Gruparea condusă cu atâta competență de maestrul Mielu Doculescu și-a câștigat — pe deplin merit — un loc de frunte în cartea de aur sportului românesc și ne putem aștepta și în viitor la aceleași realizări.

Federația Română de ciclism a stabilit un calendar excepțional

(Continuare din Pag. I-a)

trecut au corespuns punctului culminant al activității.

Turul României

Un capitol special se cuvine «Turului României» competițiune de lung kilometraj care va fi reluată după o întrerupere de șapte ani.

Amintind de marea competițiune împărțită în etape și care va dura mai bine de două săptămâni și va corespunde uneia din marile evenimente ale anului se cuvine să evocăm numele d-lui Vasile Canarache părintele competițiunii și pe acela al d-lui Titi Mociornița care primind mandatul de președinte al Federației de Ciclism a purces la reeditarea «Turului României»

Anul acesta marea alergare va măsura peste 2.000 km. și va număra 14 etape între cari vor fi intercalate și mai multe zile de repaus.

Intreceri pentru toate categoriile de alergători

Din cauza evenimentelor se poate preciza dacă „Turul României" ediția 1944 se va bucura de un apreciabil caracter internațional dar, ceeace putem să anunțăm este că forul de resort a lansat invitații pentru participarea cicliștilor bulgari, croați și slovaci.

Dacă niciuna din aceste țări nu își va putea trimite reprezentanții în România „Turul" de anul acesta va avea totuși un caracter internațional prin participarea francezului Albert Bourlon care de câteva luni este oaspele țării noastre.

Intrucât aceste rânduri nu vom omite să arătăm că Federația Română de Ciclism a fost mai grijulie ca oricând — noua formație corespunde unei fericite colaborări — și a trecut în calendarul său de activitate, alergări pentru toate categoriile de concurenți.

Cicliștii consacrați, cei netonsacrați, începătorii, școlarii și premilitarii își vor avea cursele lor și campionatele lor. Deasemenea nu va fi neglijat sexul frumos care va avea prilejul să se manifeste, în special pe pistă.

Asigurând în acest mod pepiniera chemată să garanteze cadrele ciclismului românesc, Federația de ciclism și-a făcut din plin datoria.

R. E. D.

Reprezentațiile încep la 3—5—7—9.
Casa deschisă dela ora 10 dim

HIPISM

Galeria vedetelor

(Continuare din Pag. I-a)

prilejul câtorva întâlniri directe.

Sunem convinși că fiul lui Darius nu a atins încă plafonul posibilităților lui.

NEARCO a sosit al doilea în Derby la numai un cap de biruitorul K. A fost poate cea mai ridicată valoare a lui din carieră.

O bucată de vreme, dela începutul anului trecut, nu și-a mai confirmat vechile valori, pentru ca de curând să isbutească o alergare formidabilă care i-a refăcut prestigiul de altă dată. Alergarea este prea vie în mintea tuturor pentru a o mai reaminti.

Valoarea arătată cu această ocazie alături și de alte linii mai vechi îl arată de puțin superiorul fratelui și colegului de grajd Vengo, între care s'a creiat o rivalitate. In anul prezent, probabil că se va afirma mai viguros și va transa în favorea lui această rivalitate.

Iată acum recordurile primilor zece în ordine:

Avanti K. 23,8
Hai-Hai 24,8
Uragan 25
Salcâm 25,2
Opera 25,4
Pica II 25,7
Liliac G. 26,8
Vengo 27,2
Xenophon 27,6
Nearco 27,8

CONCLUZIE

Singura concluzie ce s'ar putea trage în urma trecerii în revistă a sus amintitelor generații este că turful nostru conteză pe un număr de elemente de reală care-i critică progresul și care în curând ar putea să-i asigure un loc în concernul trapului european.

— I. F. —

Dela A.S. Medicina

Pentru Duminică 9 Ianuarie 1944 ora 17 (5 d. a.) sunt convocați și rugați să ia parte la jocul oficial pentru cupa P.T.T. următori d.d. studenți jucători ai primei echipe de Volley a Facultății: D. Scorțeanu, S. Ciofu, N. Dragomirescu, D. Patras, D. Plopeanu, Miron Georgescu, Mih. Ionescu, G. Vâlvoi.

Matchul are loc în Sala Grupării P. T. T., din Palatul Poștei.

— • —

Au demisionat atleții...

(Continuare din Pag. I-a)

dacă pe cale amicală, Atletic-Club îl poate ceda unei grupări. O problemă pe care o va rezolva probabil tot federația.

De altfel nici fratele său, Dumitru Lupescu nu avea dreptul să c facă. Căci se găsește exact în aceeași situație cu Eftimescu.

Despre Tărtăreanu ce să mai spunem. Și-a făcut un obiceiu din a demisiona în fiecare an. A fost legitimat de Venus, de St. Român, de Vf. Dacia, de UAB. Și acuma a demisionat din nou.

Federația trebue să pună și aici punct. Fiindcă motivele de demisie pot fi odată sau de două ori valabile. Dar în fiecare an?

Răbdare până Marți

Intr'adevăr toate aceste „cazuri" vor fi luate în discuție Marți seara orele 19.15. când federația română de atletism ține prima ședință pe anul în curs.

Deci răbdare până în 11 Ianuarie.

UNDE MERGEM ASTĂZI

TEATRE

OPERA: Răpirea din Serai.
NATIONAL: Viforul (matineru) Hermani (seara).
STUDIO: O crimă celebră (matineu) Nu vă aplecați în afară (seara).
MUNICIPAL. Tereza Raquin (matineu). Rigă. Damă. Valet (seara)
SARINDAR: Romanița (matineu și seara
NOSTRU: Canalia (mat. și seara).
COMEDIA: Omul cu mărțoaga (mat. și seara).
ALHAMBRA: Văduva Veselă (mat. și seara).
SAVOY: Intr'un ceas bun (mat. și seara).
GIOCONDA: Feme, femei, femei (mat. și seara).
MUNCA ȘI LUMINA: Ursul (matineu) Cumpana inimii (seara).
MIC: Fiul meu d-l Ministru (premieră).

CINEMATOGRAFE

ARO: «Amanta mascată» cu Lida Baarova. Gustav Nezval.
CAPITOL: Visul alb și jurnal.
SCALA: Inimă de copil și jurnal.
FANTASIO: Venera oarbă și jurnal.
TRIANON: Baia primăresei, film în culori și jurnal.
REGAL: Omul care se joacă cu focul.
ARPA: Noaptea fantastică și jurnal.
ELISEE: Ingerul întunericului, revistă și jurnal.
VICTORIA: Suflete în furtună și jurnal.
BD. PALAS: Valea Diavolului și jurnal.
CASANDRA: Cenușereasa și jurnal.
FEMINA: Pat și Patachon în Cavalerii veseli și jurnal.
SELECT: Un cântec pentru tine și jurnal.
FRANKLIN: Singură pe lume și jurnal.
CORSO: Taverna roșie și jurnal
OMNIA: Oameni de varietcu, jurnal și revistă.
NISSA: Au fost șase și trupa de revisie Georgescu Iași.
AIDA: Hanul groazei, compania Bimbo-Willy și jurnal de război.
ALCAZAR: Oameni de varieteu, jurnal și revistă.
AMERICAN: Macario vagabond. jurnal și revistă.
ASTORIA (fost Edison): O fată într'un port, jurnal și revistă.
CLASIC: Truxa. jurnal și revistă.
BARCELONA: Macario Cowboy jurnal și revistă.
CARMEN: O noapte furtunoasă și jurnal și revistă.
CARMEN: Macario în banda veselă și jurnal.
CRANGAȘI: Iluzii, jurnal și revistă.
GLORIA: Arlette și jurnal.
DIANA: Fra Diavolo. jurnal și revistă.
ELDORADO: Macario la tribuna. jurnal și revistă.
FLORIDA: Abuz de încredere, Compania Licuricî și jurnal de război.
ILEANA: Oameni de varieteu, jurnal și revistă.
LIA: Cele două orfeline și jurnal.
MARNA: Neapole sub sărutul focului. jurnal și revistă.
MARCONI: Au fost șase, jurnal și revistă.
MILANO: Omul venit de pe mare. jurnal și revistă.
MODEL: Cătușe Roșii, cu Maria Cebotari și Timică. jurnal și Trupa de Reviste.
MIORITA: Neapole sub sărutul focului și jurnal.
SPLENDID: Leul din Damasc, Compania Gândăcel și jurnal de război.
PACHE: Duelul, jurnal și revistă.
TRIUMF: Mailu și jurnal.

— • —